表發村着

### 商學會



袁楚林王照

### 매누 전대

之。外,棘以笛骨皮,然,如何使諧者与襞絕境, 自非蓿年累月,苦下功夫,不足以致我同武功,有內外輕硬之分,有無形有形之別,無形則內,諫以糟氣神,有形則

也。 除云;力不打容,零不打功,是精於力者,不及精於等,精於零者,不及精於功

見,此乃力不打掌之明證也。一切窈窕,又都茫無所知,故每一舉手投足, 輒為對方所利用,顧願之來,更可立文手,則幾乎無所措手足,雖有干百鈞之力,尙不能靈悟運用,所謂手眼身腰步,之何謂力不打掌,譬如厲夫走卒,平日能任重遺遠,此謂孝家所不及者,若與參家

何謂緣不打功?精於掌者,具有矯捷之身手,靈活之腰步,以擊笨拙之夫,誠有

鐵砂拿功秘訣 引言

腰也,亦因美华者来,而鲠勇者寒也。者,还世練华者,比比皆是,而練勇者,近世練拳者,比比皆是,而練勇者,則干百中不一見,此無他,練容易,而練勇虎豹之威,爾力不足以建之,其髂首贴耳以就戮,固亦宜矣。 此又幸不打勇之羅馬禮其錄,未有不自取衝敗者。不觀乎猿猴之見噬虎豹?蔟猴非不善於膽躍也。以隱於如折枯拉朽,若與有內功硬功者攜,則如蜉蝣之越大樹,彼綱筋饊骨,興足神充,苟

於「天地之間」。既其諫武者宜三復斯言。 來,功力俱到,則一旦豁然實通。孟子所謂:「吾善養浩然之氣」。至大至剛,充憲古今來與門審特之士,非其稟膩有過人之處, 惡皆由干辛萬苦,干鹽百鎮中得

即功,不可偏够,而正爲因果,相輔而成者也。 等使四肢靈活,再練功使筋骨堅钡,故世人有謂等是功之皮毛,功是參之骨幹,蓋參謂,彈丸弓等,然此種功夫,要能智之有方,持之有恆,更非一朝一夕之功,以先練練功之部門,果其大者, 有梅花榉,輸砂掌,七星經,金鑰單,鐵布衫,金鑰

雖然,武功一道,亦賦未易言也,既近血氣方剛之士,學得一一

酶。其夜郎自大,實不爲證者所訓笑,亦幾稱矣。其某某派, 某某家之參師, 壁乎!彼云所學,不獨未入武衞家之堂奧,且未窺其辭

家,或不失為讓者之一得數? 為鐵沙靠功秘訣一書, 已在武衛什誌分期內出,餘再變編成冊, 藉就正於海內外名等書刊問世,不溫略述參輸之門徑而已,自惭送瑭,掛漏滋多,茲再就平日所學,輯余前著之少林会剛拳,武當八卦拳,岳飛拳佛家帶,及補陽劍,梅花刀,六合棍

沿 袁材楚著

### 鐵砂掌功秘訣

来

紙一草 內外功之分解

里雪

第一節:內功……… 第二節:外功……回 

(乙) 整木人…………… ( IK ) 報容櫃…………… | |

鐵砂拿功秘訣 目次

### 郷川郷

硬功

第一節楺襟骸打法………八 (甲)蒸糯缶……… (乙) 能打法…………… 九 第1 | 節秦 丸煎洗法……… | 〇 ( 乙 ) 無能 凝 表 … … … 1 1 無三章

### 動的掌形形體 目奏

降1] 您 老 张 · · · · · · · · · · · · I 四

路川御麗椿………………」五

(1) 中心上推筑……1力 

(川) | 少 | 小 | 小 | 小 | 一 | 一 | 一 |

即为

無份難

第一節 手指練習法

指挿法

挑目御

丙 指掌練習法 (三) 救步右拍掌	(三) 丸歩蟹衝撃三九 (11) 丸歩右衝拳三八 (1) 丸歩左衝拳三七 乙 対歩衝拳法
( ) 放步左反掌	(一) 物步掛拐四一甲 砂袋鍊拐法 第四節 手拐練習法
(1)平步衝拳三四甲子龙侧拳	<ul><li>乙 砂筒鉄智法</li><li>(三) 号步右推拐···········□□</li><li>(二) 号步左推拐·······□□</li></ul>
(111) 右中國參············III七 (11) 右中國參··········IIIH	(二)平步滚上时····································

鐵砂拿功秘訣 目次

### 乙 折指練法 (1]) 仔初(伍) 端莨纸………]] (三) 年步(石) 裁款 法………111 丙 刺指法 (1) 00 多數 中型 ......11111 (川) 盦老杠卅氫……………」|| || 第五章 糖金融 第二節 手掌練智法

-111

鐵砂掌功裕哉 目夹	
(111) 序	国长
<b>山峯六附</b> 均	
第一節 五峯練習法	
(1)圈洲	四八
(1]) 鬆辮	
(111) ლ琳	
(日)居狒	
(円)整⊶	····Ħ11
第二節 六胜練習法	
(1) 劉ဆ	·····#III
(11) 圖畫	
(111) 國石並	<b>1</b> H 1H

(国)紫忠	The second secon
	The second secon
(用)腳型	
( ) and ( ) (de') salam	COMMODICATION OF SHIP SHIP
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
and the control of th	
ding, ingage 2011 in dishibit 2019 With the bibliotic addition and the first or the	······································
	4 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6
	THE RESIDENCE AS SHOWN
(长) 醬罩	

### **账 | 學**

### 內外功之分解

作,因屬剛猛,但亦非外功之說也。 生大極,大極轉八卦,涼傳於後世。其參之動作,雖屬柔軟,並非內功,而少林之動當,將少林所長於龍蛇鶴虎豹,五參,後變化為神節氣動骨,之五字秘訣,趨以無極大極參,始顧喪三丰氏,原係少林既胎, 考自宋泰定甲子年間, 張氏離少林南遊武蓋閉世人有謂大極拳,是內功,少林拳是外功,凡說雖屬無稽,尚待中述爲。惟

**跌雕通於誇張,但以硬功見稱是也。 俗稱方內,乃曰之內家,基此有內外之分,至若有內功者,如刀劈斧改而不能入,此當年少林寺,授徒僧侣之来,俗稱方外之士,故曰外家,即如武當以道敬行事,** 

第一節 內功

鐵砂拿刃裙註

- 故元氣虧損,其功難成也。 受任何刺激事物所干擾,如練成二三週之久,可能於一夜床第之間,而全功俱廢,是阻牡,阻壯能勝棄人之技,以不輕於七情六欲之暴露,即守身如玉,潛心持志,當不(一)固轄:無論練拳練功者,首重靜性寒敵,堅毅有恆,橢周則智明,智明則
- 神之效聽也。 前觀來式後聽來風,後如逹廉顧師,面壁九年,聽階下顯語,而聲响若牛鳴,此謂練爾略其中變化之妙,不察異色,使目力貫注,如展起放逐白鴿,取盡目力所及,練至(二)藥神;凡屬氏道,務宜靜氣避神,神羅則清,神亂則告,於進退拌况團,
- 庭,(即頭頂)下行於地空,(即脚心)故鍊功者,以精神氣為主也。身,其氣則外行,靜則內運,但不提勁於手足, 宜運鐵於胸腹脇肋之間, 上行於天(三一:練氣:棘笨者僅能氣沉丹田,及行氣改四肢,而練功者,則可運氣於週
- 張血圧者,其氣必充,臨則易於符,充則易於懷,兩者均無氣之病也。但練功者,不(四)蹇氣;夫人身之氣,虛實不燒,各有不同,凡體顯血衰者,其氣必虛,體

- 丹田之氣,實運於還身,是則故由證轉實,由浮轉沉也。胸腹,沉於丹田,再將兩足失着地,足跟上提,起落三五十次,逐漸進度日增,則使閉,舌尖抵於上窩,將胸腹之氣,由口內徐徐吐出,然後再由鼻慢慢納入新氣,擴滿寬,兩手叉腰,四指向前,大母指向後,虎口貼於兩盆邊,胸前挺出 , 頭正目張口(甲)辣盛而轉實,如體弱血衰者,行功時不必用力,將兩足平立 , 稍離與肩
- 掌心亦向上,以华小時至一小時為準,此法、即羅漢賽氣功。 之沉鬱,宜以盤坐入定之式,早晚隔次,開足左右交盤,即心向上,兩手貼於跨上,其身手未動,而元氣早失,故易於疾首怒色,致偽中氣,其咎乃不讓於內,即欲使氣(乙)蹇燒而尚年,如體頭血氣旺者,多保血浮燒,動輒面白唇靑,手彈足抖,
- 氣極力呼出,長約五秒鐘,一二秒鐘即胸氣,三四秒鐘即腹氣,至五秒齒時即週身之(五)謂氣;謂節呼吸,對人身血氣流行,大有輔助之功,如吸濟呼衝先將一口

告謂氣之功效,尤在手運用之妙也。 吸則運行週身,呼則抒展於胸腹,並宜氣不盛不竭中運用裕如,及勿鬱結於胸膈,是呼、氣竭即吸如練等時,由手即呼,收手即吸,其勁使其自然沉着,至練功者,其氣氣呼出,續由鼻吸入消氣,亦長約五砂鹽,然後再呼一吸三,及時三吸五,**以氣滿**節

### 第二節 外功

節刃夫練習方法分別述於後;當內丟大練智武功之一大餘懺,猶然將失傳於後代也。茲將活般天栄式,而劉於打砂袋,擊木人等活動練法,尙屬稀少,尤以練習五峯六附,及側習外功之基本方法,近世多有練習暴石担,抛石鎖、翻鐵槓等功夫,假較為普通之一外練則皮肉厚硬,如舉石担,抛石鎖、翻鐵槓,打砂袋,擊木人,滾砂筒等,均為練大凡內功練成,外功較易,如能引氣於溫身,提勁注於四肢,內練則筋骨堅實,

### (甲) 打砂袋

- 大,袋雕地與人之腹部同高,**氏為「連環影神袋」。** 日上,繩上柱安置車輪兩個,每距袋口三尺高安置一個,懸掛於空中,兩袋相隔雕一袋練習蝦熟後,再照蘭樣添置一袋,用粗縄一根,長杓一丈六尺 , 兩端緊緊於兩袋溫長,以兔擺動無力,隱掛於空中,袋與人之胸部齊高 , 此為「走馬一元袋」。此初期只二十四斤,二期三十六斤,三期四十八斤,袋口繋一粗繩,長約二尺許,不得(一)砂袋之裝置,用厚帆布,製成一尺二寸高,八寸對徑,內裝石砂或鐵砂,
- 掌互换練習,一日三大,每次半小時,愈長愈好,其功之效用,實難逆料。出,致將袋擅出,旋即再同時,又用眉塞擅出,若或脫塞、肘塞、膝塞,及其側等揚(二)走馬一元袋之練法, 用手將袋向前推動, 立即候其返同時,即以頭塞擂
- 旋速翻身衝出坤袋,俟坤袋擊出後,而乾袋同樣衝來,如此前後照應,眼明手快,反(三)連環乾坤袋之諫法,人立於中間,先將前袋推動時,坤袋即從後面溫來,

而且運用之功,猶變化無窮也。以五峯六时,反掌側鎔,但汪賁死衛落馬,行氣注動,如長此練習,不獨四肢堅硬,以五峯六时,反掌側鎔,但汪賁死衛落馬,行氣注動,如長此練習,不獨四肢堅硬,覆衝擊,是乃連瑗襲擊法,偷動作稍一遲緩,即有被擊之盧,其力不可當,其委太官

### (乙)撃木人

- 部,殷部各證一來數質之物,如抵肩棉花布包額,以免怨遐練習時,傷及皮肉。像,脚下設置一車輪,背後設一彈璜,擊則後退 ,退則即同, 并在木人之頭部與胸(一)木人之製法,以杉木或樟木及其他有彈性之木料,製成五尺高,與人形相
- 跟耳擊,如左右拐掌,及兩足鉤臁,互換練習,如蛃日積月累,其功效當莫能禦之。(二)木人之練習法;先用右等倒擊,即翻身用左掌再擊,或右腿擊出,即換左

### (丙)液砂筒

(一)砂筒装置法、用一尺二寸圍大竹一根、兩端齊節器斷、長約二尺八寸、外

斤,如功夫練成,頑其力量隨之增加,即秘筒亦隨之放大。 皮卻先,內節打空,將石砂或鐵砂灌入,初期十六斤, 二期二十四斤, 三期三十六

也。茲附藥方於後:時,即用藥、敷採,使氣行血散,紅腫即消矣。諸凡練外功者,此種必備藥水不可少於另一椅上,將砂筒放在脚膀上,使其沒動,每次仍半小時,如腳臟手肘,練至紅鷹僕使其沒動,每練至牛小時,免乃練拐時之功,復如人坐椅上,將兩足平歸,足跟置胺上沒動,每日三次,每次半小時,再將矽筒放在桌上,兩手拐用力壓於筒上,亦同四二少砂筒之練習,兩手將砂筒抱起,放在兩时腕之間,兩膀抬平伸直,使其兩

血竭三鏡 骨碎補四鏡 無名異五鏡 加皮四鏡 自由銅四鏡 沒藥四鏡 川斷續四鏡 旗木帝三鏡旗三七五鏡 延胡索四鏡 乳香四鏡 當聯尾五歲

內,受三日去途取汗,以應用之。 右藥用清水隔盌,煎佛後,再用韭菜根一斤捣細, 加白醋一斤, 和藥裝造瓦罐

數砂等功器缺

### **K**.

### 紙川雪

### 硬功

不能入,及其釘床碎石或汽車過腹,皆不足綜合也,茲將各種練法分述於後:練,迄至外表異於不常堅實,及富有高专彈性,則顯見功夫都底於成,此不獨刀槍而及筋骨堅緩,皮肉厚硬,則內服丸藥,外用煎洗,當為功效更大,逐步進取,依法苦名稱雖有不同,而練法則萬變不離其宗,如先練採辯,復練排打,但使其氣血謂勻,硬功一法,名稱繁多。有謂羅漢百日功,有謂御元一氣功,又有謂提桶子功,其

### 第一節 孫濤敲打法

甲 揉捺压

**郎呼吸,每日三天,每次中小時,練至七七四十九天,此第一步之功夫也。** 二把,上至將台,即乳部上一寸,下至盆邊即肋骨下一寸,如此互換採練,并注意調將台,下盆邊,採至十二一,再由右手义腰,三手掌按於右肋骨上,向右同樣採至十掌按於右肋骨,第八數至十二對之間,即「氣倉」上 , 慢慢由右向左,以右肋骨上入海氣一二口,舌尖抵於上窩,口閉目瞰, 使氣沉丹田, 守於胸腹,左手义腰,右(一)初步行功時,兩足離開與肩寬,站穩成一字形, 河全身滴氣吐出,徐徐納

### 乙酸打法

全身,無論任何血道軟空之處,即堅硬無以比據,其功亦不靈與較量也。在兩勝至兩足镰上排敵,一日三次,每次半小時至一小時,使能將穿一截,即可運貫頭頂時,即用免袋在顕上,前後左右慢慢敲打,每次半小時,復評行氣於四肢,將突布製成一尺二寸長,二寸牛對徑之袋子一個,內滿裝綠豆,口袋兩頭縫緊,將氣運上(一)如練到胸腹中部之功,已有了基礎,則引氣上行於天庭即頭頂功,用新粗

+

日,即可大功告成,不但刀劈斧砍,及其一般之利刃,俱無損傷之魔也。身敵打,使筋骨堅實,即內厚硬,至任何用力敵打,不覺痛苦,如此長練三百六十五心,及四肢與週身,慢慢排打,一日三次,每次一小時,再換一尺二寸長之木棍,週(二)到三步練過功有七成,即用小卵石或鐵砂袋装入袋內,上至頭頂,下至脚

### 第二節 藥丸煎洗法

(甲) 辦式數畷班..

茯苓八鶴 蒺藜玉鶴 杜仲八鏡 頹斷八齒 生地一両 當購八鏡 川芎玉鳈 白芍四蝎(一)藥丸製法:用人參五錫 白朮八鏡 黄芪八錢 干草四鳗

內。 古藥用酒炒抬研末,加蜜煉茧成丸,如黑豆大,外用珠紅砂滾成紅色,貯藏於瓶

(二)藥丸服法;每日練功前一刻鐘,吞服藥丸十二粒,至二十四粒, 滾水卷

下,行功時,內批於藥力,外助於揉打,兩相應合,其功愈速,其效愈宏。

(乙) 煎洗薬製法:

(一) 用於外功然數法藥方帶同

遭三七三歲 五加皮玉鏡 血竭玉麴。 落得打五鐵 艾葉三歲 伏龍肝一两 木香三鹼乳香五鲫 及藥五鹼 桑枝玉鳈 中七五鳟

**罷內,勿使走氣。** 右藥用膏水三盌煎佛後,加白醋一盌診入藥內,再用韮菜根研汁一盌,和藥**藏故** 

處,即活血行氣,膺隨止痛也。(二)每日行功後,取藥升半盌,對滾水一盌,用藥棉搽洗四肢, 五峯用功之

### 第 二 章

### 型功

壁,老家躍椿之練習法,特分據於後: 練,不足以為功,復如鐵布衫一法,為此功之顯著者,茲有草草莊巘 , 現將抓甸走竄步跳之初步功夫,則可隨磐練賀,而縱躍翻騰,飛簷走壁之特別技能 , 非專門書智各種基本動作,如空中節斗,敏捷如猿猴,純為此功之一部門。 至苦趨避閃躲,身輕功一法,在武術中最為重要,尤以一般双闖子弟,自幼筋骨柔軟時,即開始練

### 第一節 抓釘走壁

時雕墻壁玉步,兩目注視壁上之句,兩足不着鞋機,以使十指易於抓醬,先出右膊,(一)用織匈兩枚,長約五寸,匈於塘上五尺高,兩旬、型相隔一尺二寸,練習

三五分鐘,則初步功夫已成矣。 膝保持不由,兩足能把住衛十秒鐘,即退回原處,如此不斷練習,練至兩足能把住衛向右跑進四步,距衛壁一步時,則右脚踏上掛,左手亦同時抓住繳銜。身軀裝直 兩

- 篇,及兩手能隨時互換,此功則漸形上進,已趨成效矣。 釘,身體垂直 , 而膝後挺不曲,兩足能把住十秒鐘,繼續練習使兩足能把住三五分上墙一尺高,右足連上,右手抓住六尺高之旬,右足接踵而上 , 左手抓住七尺高之隔俯仍以一尺二寸,練習時人離端五步,兩目注視卻,先出右足,跑進四步,左足先把(二)用繼氫或竹木気長約三寸,匈於衛上,右旬六尺高,左氫七尺高,兩甸相
- 成矣。 手五指及時把婚,在尾再上,左手再把,連上連把,不分次數,長此苦練,即大功告(三)練至無釘練習,人匠踏七步,先出左脚,陶至矯離一步時,右尾上腦,右

### 鐵砂掌內形狀

### 第二節 走索

- 返一百趣,不具跌下,则初步功夫已成。 下壓,使重量左移,即左右一量,得以平衡作用,勿使兩邊傾斜,不穩,如能每夫往肩左右分開,形如鳥翅,十指注動,行動時使上體不得發轉,如發生左傾時,則左膀左足踏繩,兩足前掌用力,右足再向前綏步走動,身體垂直,剛是用力平均,兩手不得相距一丈,離上面一尺二寸高,將繩之兩端,緊繫於楮上,練習時右足立於椿上,(一)用手一握之大鵝一根,長約一丈餘,再用三尺長木棍兩根,釘入土內,兩
- 階段之功夫也。內,兩格相距一丈六尺,將經察兩端,離土三尺高,其祿法與前同,如此又進入第二八二)用相總一根,與前繼滅去一牟大,長約二丈,其木格兩根長五尺,釘入土
- 仍與前間,惟距離已加至兩丈,梅離土五尺高,人在鐵絲上走動,瞻直 兩手平分,(三)用鐵絲(十號赤十二號)一根,長約兩丈餘,用七尺長木帶兩根,其練法

**梦见前同,能棘至百灾,而如行走平地大道,其功夫之高深,骸可想见心。** 

### 第三節 躍榜

- 右足連進北椿,如此車盤式練習,一日數次,宜於早晚,則初步穩準功夫已有效焉。身體垂直,不得簽轉,兩足者梅,均宜用前掌,再將右足躍進南楷,左足進躍西權,「尺二寸高,距離間隔,均為二尺八寸,練習時先將左足踏於東檐上,**兩**手叉腰,(一)用一尺二寸團之木梯四根,長二尺四寸,分東西南北,四方釘入上內,外
- 也。 瓦,以長此練習,一旦互甲重量解除,則維麗之距離,即二三丈遠或高,是不足為奇高,距離間隔,均為三尺六寸,其練智方法與前同,偷能做到身穿鐵背甲,或脚帶紹(二)將木橋縮小為八寸閩大,增長為三尺六寸,仍按四方釘入,外出二尺四寸

### 總 目 樹

### 無金雞

人類,加强生命延續及生活人權,獲得具體保障。能,漸便鹽性開化,以致手脳併用,日益求精,儘其展佈技能,豈徒自衛,而有助於夫人類演律進化中,在腦部未發達前,首以手足四肢之本能作自衛,依其創造萬

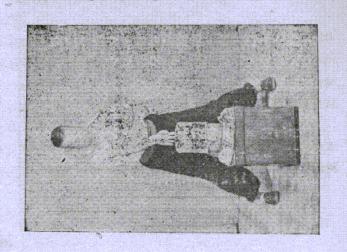
節服絡,有點應截穴之術,當賴以功夫之深淺而效用在人。硬。而足以防身自衛,所謂武藝智手足,姑無論長拳短打,隨處有奇功特效,且對關人所驅,但其功效,仍不失為武士等師所直視,使兩手指,掌,拳拐,均練成籃活堅手足堅韌,制餘克敵,故有鐵砂掌及梅花楷兩項基本動作。惟鐵砂掌一法,雖鮮烏世湖自中古時代,故數等技之發展,乃一鼎盛時期,前人每練免武為,必首先求其

一章第二節,茲將鐵砂掌練習方法分述於徵;倘練到皮内發生腫紅時,即用藥酒搽敷,立可告愈,此藥方與外功藥相同,見第

### 甲 指插法第一節 手指練習法

### (一)中步下播法

一個
 每次五少百數以上,愈多愈好,目視砂桶件、兩膝後挺、成中平步、兩手互換下指身下沉,成騎馬步、手指抽出時、身即可時伸曲,將手指插入砂桶、兩膝曲前、兩手工指拼爐,大姆指貼於掌心、兩膝上,練習時兩足站立平行離開、與同問當後、(改用繳砂)置於一尺五寸高度之木機鐵桶一隻、先裝綠豆大中桶,練智三個月用高度一尺,對空大寸之則形木桶或



### (二)丁步左斜插

**核四肢。見第二團輔護胸前,則應砂桶,氣運遇身、勁力往禮,大舉指即於掌心,向砂桶插進,右掌帶機膝下彎,成中盤丁字步,左手五指拼上,練習時,先將在足前路膝徵曲,右足將砂桶傾斜, 醫於高度二尺之木穩** 



### (三)了步右斜插

至**少百數以上,愈長愈好。見第三團於四肢,兩手互換練習,一日三大,每次解課內前,同應砂桶,氣運週身,勢力往權,大姆指貼於掌心,向砂桶框進,左掌進,左足後退,仍成中丁步,右手正指排由前式將身左轉牛國型,右足回前贈** 



### 

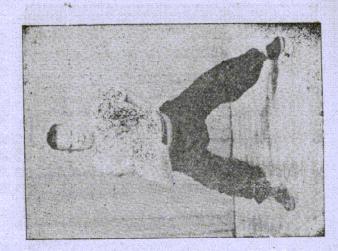
### (一)丁步平抓指法

實於四肢。見第一團 都百次,兩目注醌砂包,氣溫週身,動力 習時以須左右互換,每日練三次,每大換成虎爪形 護於胸前,作換爪之準備,練五指成虎爪形,用力下抓砂包,左五指於為除一轉,成丁八步,身下沉,右膀伸直傷上,先將右前足踏膝曲,在足在後稍橫低,袋口四圓籬固,置於二尺四寸高之木用薄帆布製成袋子一個,內裝鐵砂廿



### (二)平步(右)提抓法

手。見第二圖 備左袖, 氣沉 t 田,勁貫爾足,力注右手髈抬平,左手父殿,兩目往鳳砂包,憩暖,成上平步,右五指抓住起砂包上提,由前式將身浮起,兩足伸直,膝稍後



### (三)平步(左)提抓法

動,又可增加膂力,但勁氣同前,身體不數,能持久急佳,此種功夫,既能練習指成,像重愈好,每日至少練三次,每次百叉加十磅,第三期再練三個月,如功夫練,再加重十磅為卅磅第二期,練三個月,手互換抛抓,第一期廿磅,練習三個月後抽,左五指速將砂包抓住,右手火腿,兩由前式身步不變,右手將砂包向左手

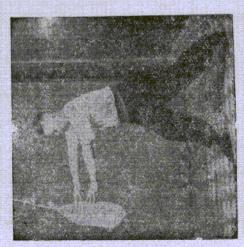


無論傳播板壁,一刺即破, 考與人交手,則操除卷無疑, 茲將練智方法分述於案:・ 此乃手抄功夫, 比較等掌效用更大,凡辣有此種功夫者 此法由前指指抓指,練習有了基礎後,再練則指,

### (一)号步雙手則

用四肢。昆第一圖 用四肢。昆第一圖 指刺入後中,將校刺出 輪廻纜刺,氣勁互 將砂袋同前推出,俟返回時,即用兩手一 足路前,成弓形,左足後蹬成卻形,兩手十二,袋下垂與胸前同高,練會時,先將右 量亦可隨時增加,袋口蒙一粗繩,隱於禁 十八磅,又練三個月,共加軍為大中四後 大約八寸對空,內裝繳砂或石砂,初期井 用帆布置成袋子一個長約一尺二寸,

鐵砂拿功秘訣

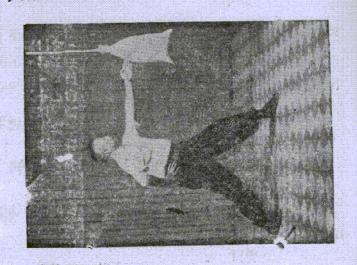


### (二)牧步右 计型

袋 氟汕丹田,勁貴四肢,見第三層一百換,一日三次,每次百數日,目視砂一百三次,每次百數日,目視砂石指刺入袋中,將袋刺出,如同前法,兩衛、右手將砂袋推出,俟返同時,即用右砂袋同前,將左足前弓,右足後蹬成



### (三)側步左手刺



### 第五章

### 織谷雞

### 第二節 手掌練習法

琴法練習法分述改後: 、挑、砍、擒、牵、等手法,週剛即起,逢来即料,而取勝之功,多期於掌也。茲將輔,第之運用,皆由掌之戀化。又云;三分用什攀,七分用什掌,如拘、撥、髃、格于掌之練習,在等術中亦佔有最重要之一課,老師常云:掌為等之母,緊為掌之

### (一)中米下岩灣

氣運遇身,勁力實注四肢。見第一個習,一日三丈,每次百數回,目開砂袋。風透入, 使氣勁實成一體, 雨掌压換練工指與掌線,先落砂袋,掌心宜空,能引轉四十五度,右手時臂伸直,手掌下拍,機上,兩足平形衛立,成騎馬步,身向右世餘倍,突口縫固,置於一二尺四寸高木



1111

### (二)号步左拍掌

足,力實左掌,右輔腰際 見第二團虎弫臉式,目叫砂袋,氣沉丹田,勁迕兩左手掌橫拍於袋之上端,同肩平,此為向棘法同前,將左足前弓,右足後畬,



### 

**三角成碎, 目愿砂袋, 氣勁運用四肢。久其功愈大,此功練成,無論青磚木塊,兩筆互拍,一日三次,每次百數同,倚愈度,成爲均步,右掌橫拍於袋上同肩高,由窬弓步不觉,惟身 右扭轉四十五** 



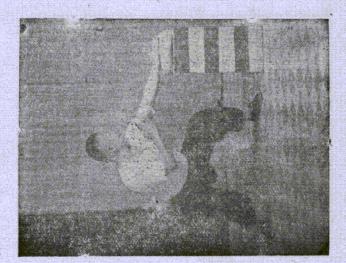
鐵砂拿內形款

1110

### R 福豐灣 智法

### (一) 坐馬中橋掌

**酒茶聚,氣勁運用如前。見第一團章互相練習,如練到皮肉紅踵時,即用藥婦指貼於掌心,即向砂袋之中心捣擊。兩伸直,手掌仰上,(即掌背)五指拚權大征成坐馬步,身向右轉四十五度,左士陪相同,將兩足平形橫立,兩膝前曲,身下所用之砂袋以木機,與前拍掌練習法** 



### 

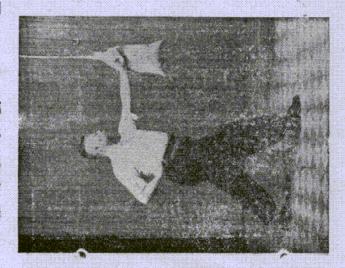
且第二圖 目視砂袋,勁狂兩足,力實右掌。 法,右手握拳,饱貼於脅下,氣沉丹田, 惡在空中砂袋被擊出後,返迴時又同樣擊臂伸直,五將拚攏,反掌向砂袋擊去,俟由前式將左足前弓,右足後箭,右膀



### 

速度,此為鐵砂掌之第二步功夫。 將手掌前後成鐵樣堅硬,惟馬步像車輪樣掌再擊去,如此互換練習,按時者練,即反擊於砂袋,俟砂袋向左袖出,即換右反弓形,左足後退成箭形,左附臂伸直將掌練法同前,選將右足向前踏進一步成

配無[1]圖



### 第三節

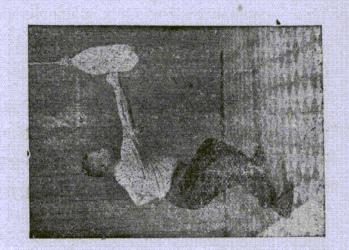
### 手拳練習法

之配合,才能得到快中求穩,硬中求準之基礎也。茲將練習方法分述於後。門,其原因參之用力,較便且易之故。惟練磐頭功夫,必須取得上中下三盤,及馬步黎術中佔十分之三地位, 但一般尚未練到爐火約青醇, 每與人交手,多以參頭相搏參有長短陰陽之分,横衝直擊,國引實攻,均在各人技術上之溫用,其勢法雖在

### 甲 字步侧拳

### (一)中书衡拳

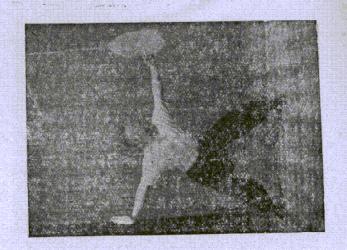
丹田,勁狂開足,力實右拳。 見第一個,左手握拳怕貼於盤邊,目視右拳,氣沉好、拳面宜平,齊眉向前衝擊砂袋之中卻身稍下沉,成中平馬,右手握拳,愈緊急魔開與肩同窩,面對砂袋,兩膝前稍穩,所用之砂袋同前,將兩足平形坑立,



### (二)左手側拳

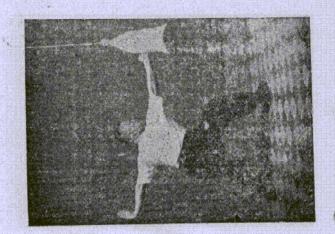
丹田。勁力實注四肢。見第二團

平肩伸直,応鳳凰展翅,目視左等,氣況 衝擊砂袋之中部,右手成掌,五指上揚,度,左肩對正砂袋,身稍下沉,左等本肩,即將左足向前橫進一步,身向右轉九十曲前式,右攀將砂袋衝出,傑其返回



### (三) 右手劍拳

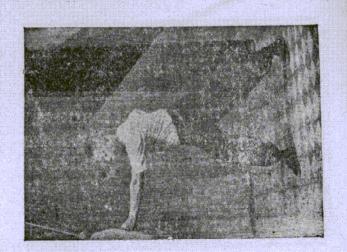
祝丹田,勁力實注四肢。 具第三團指上揚,仍成鳳凰展翅狀,目視右拳,氣右手握拳,卬原鳳凰展翅狀,目視右拳,氣右手握拳,平肩衛出砂袋,左手成掌,五稍下沉,向左扭轉八十度,仍成中平步,即將左足向後橫退一步,右足前進,身由削式,左攀將砂袋衝出,候其返同



### 

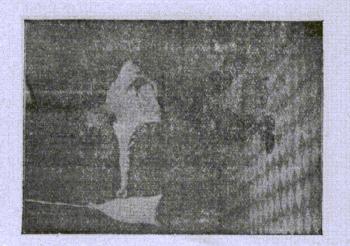
### 

两足,力賞左攀。見第一圖於盤邊,兩目往視左拳,氣沉丹田,勁往上,平肩衛出,鑿中砂袋中部,右拳怕貼形,左足後蹬以篩形,左手握拳,虎口向拂右足向前踏進一步,膝前曲,成弓



### (二) 牧步右衝拳

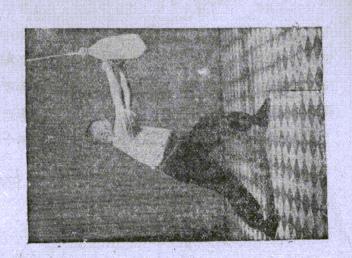
前。 見第二圖飾田, 左拏仰貼於盤邊, 其氣點運用同前進成弓形,右手握拳,虎口向上,牢肩,迅速將右足後退一步蹬直成箭形,左足由前去,左是



### (三) 故步雙衝拳

**克實,此為鐵砂掌之第三步功夫也。** 兩個**等頭,即如蝴鑼鐵結一樣,可以攻緊衛出,繼以上三式互換練習,依時久涼,鐵,速將兩手提等,以雙龍出產式,平肩由前式,右擎將砂袋簡出後,馬步不** 

**叫器川邇** 



### 第四節

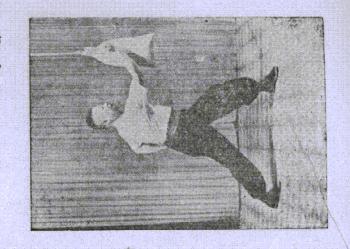
### 手拐練習法

述於後。 ,準確,曾宜砂袋砂筒之兩種練法為佳。更可収到足行手動之實效也。茲將練習法分異为同之妙,其練法供多,有用竹枝敲打,有以矯可磋磨,此乃初步功夫,為求體硬功,其穿、挑、捷、秧等,當得内願之力,故此內。兩職,有同時練智之必要,亦曲拐之作用,在等衛中,亦不次於其他部位。譬如撥、攔、封、砍等動作,變為外職之故下驅(即外讓)之骨大,所以得力較大,上。(即內驅)之骨小,出力較小,而兩被入體骨飾,計有三百大十五根,左右手拐,各佔大小二根,因人體發育關係

### 甲 砂袋棒拐法

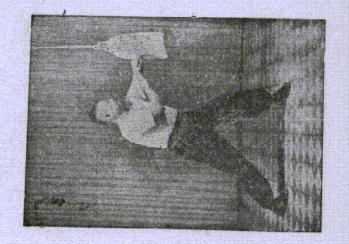
### (一)枚步封拐

,每日三次,不斷練智之。見第一圖實有拐鬥,但練習以,必須兩拐左右掉換兩日往應右拐,氣况丹田,勁往兩足,力向左斜對,擊中砂袋,左等怕貼於盆邊,拐符上揚,等頭對準鼻尖,拐之外 由右將左尾前進成弓形,右足蹬成箭形,右等作用左手,將仍袋推出,俟返回,即



### (二)号步左推拐

同。見第二闆輯助左務內. ,將勢力實在師上,餘與前興推,但馬步不必變動,右手正指,必須由前式將右拐推出砂袋,即速用在拐



### (三)号步右推拐

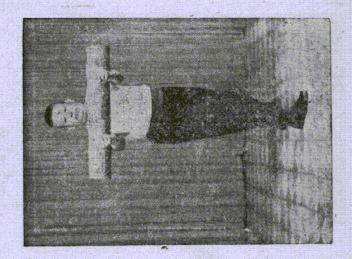


### こ 砂筒練習法

### (一) 马步滚砂筒

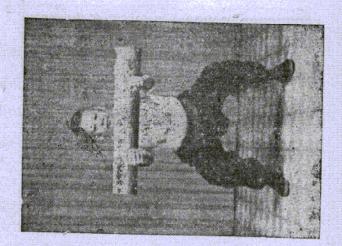
衛,氣動運於丹田與四肢,力實兩肘,乾磐頭,連始連滾,兩足互換掉動,目視砂髂沙衛拋起落在阡彎,再往滾至手觸抵及腐饱在手槽上赚,兩手緊握,臂膀伸直,顏逾一、二月後,再加十二磅,練時將砂筒一個,兩頭齊節鋸斷,長約二尺四寸,即練智內廳,用大約一尺二寸圍之竹





### (二)平步滚上时

見第二圖 續練習,將 覺痛禁時,卽有功效了。 不斷滾動,練至皮膚紅腫時,紫藥後,再砂筒雨量較前後至內疇於附上,用勁仰其 練法同前,兩足平形。成坐馬步,將

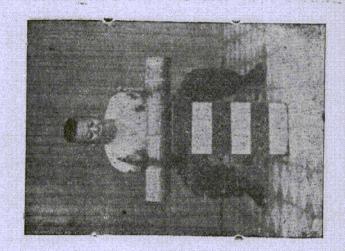


鐵序雜型採訊

图片

### (三)平步该下傳

肘。見第三層 注視沙衛,氣運通身,動注兩足,力實兩兩門練至發生紅踵時 , 施藥即愈,兩目,即外轉按與砂筒上,前後推拉轉動,如足仍平形成坐馬步,兩手成掌、手指下鏈將砂筒放在二尺四寸高之木機上,兩



### 五峯六时功

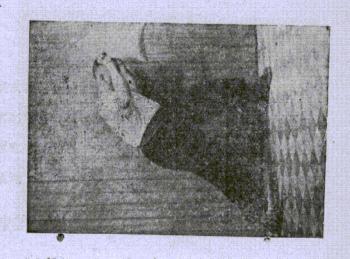
### 第一節 五峯練習法

練習,一旦臨場臨用,似有顧此失彼之虞也。茲將練習法及應用幹解於後;法變化,即用此功尅敵之效,此乃解若既險之法,凡屬掌家,應必備之術,若不專門氣,故有違同練智之必要,尤其與人交手時,身體遭受壞袍,兩手被人牽制,以致無五峯者,即頭峯,腦峯,屑峯,跐峯,膝峯是也,案附本為兩功,其效用原屬一

### (一) 雷唑

四肢力實頭頂。 動。兩目注視左右前端,氣沉丹田,動注前衝擊冲袋之上端, 練習時左右掉換瓦不屑向前饱吹鉗形,頭稍俯,用前腦頂向身立弓箭步,兩手提成爪形,手心向下,(一)麥勢練習,以砂袋作為目標,

震,以穿對方用膝掌破來。見第一團載,即可變化裕如, 但兩目注贏人腿動時,即用頭拳衝擊彼之胸部, 俟彼字一來,即以兩手招架,致被牽制,無法變化(二)應用詳解, 對方當面向我擊



### (川) 經辦

- 注四肢,力質左脳。 練時左右互換,目而兩拳,氣運溫身,動馬成捆龍步,左腦後撞,擊中砂袋上端,屠,兩手成抓拳,手心向下,身稍左仰,(一)棘跌同前, 將兩足姑說中平
- 即可恢復手足併用,此得力於腦峯。斜側,用左將 擅擊彼之胸部,彼手一髮,無法動彈,即按住彼手,將身下沉,右肩(二)或對方從背後捷抱,使兩手臂

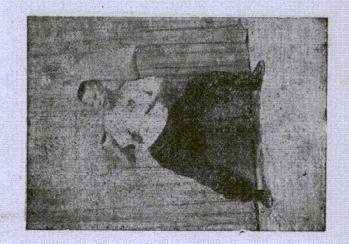
**二郎** 





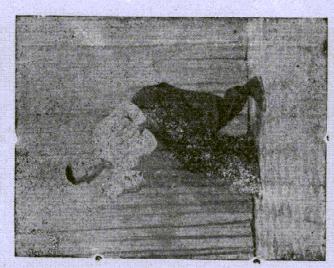
### (三) 原業

- **遇身,勁任四肢,力實右肩。 \$P,左手手心向下,右手虎口向內,氣運足稍弓,左足齒箭,成捆龍馬,兩手撞抓下沉,向右稍傾,右肩頂住砂袋,再將右(一)兩足平形站立,成中卒馬,身**
- 之脅部,彼即遭刘翻倒。見第三團 下沉,用右足圍住彼之前足,右肩頂入彼即將被手緊緊按住,使放不得動彈,身稍 (11)如劉方兩手將我兩臂抓住,我



### (图) 起辦

- 湿遇身,勁迕四肢,力實左肫。形,右手平肩灩脅,兩目向左後斜視,氣下沉,左肫後膽,貼於矽袋,兩手成虎抓(一)右足前左足以,成丁字步,身
- 家,善用此法。見第四圖即翻倒,此乃摔角必用之動作,日本来领伏、用左随頂住人之腹部,用力後歸,人制住,我手速將入手按緊, 身即向下傾(二)如遭人從背後捷抱,兩手將我

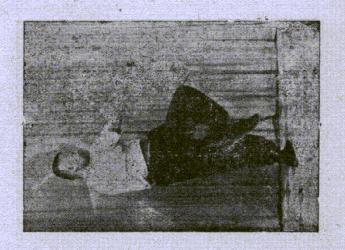


鐵砂掌功秘訣

#1

### 

- 肢、力實右膝。 讓於脅下,目視右手,氣況丹田,動注四抓拳,手心向下,右手平肩向前抓,左手提起,膝曲向前頂出砂袋之下端,兩手握(一)左足着地成金雞獨立步,右足
- 然不仆倒,即致受傷痛。見第五團彼近我前,即以右膝尖頂入後之腹部,縱閉,彼此都無法變化。我手速用力內緊,(二)如彈人兩手與我 兩 手互作封



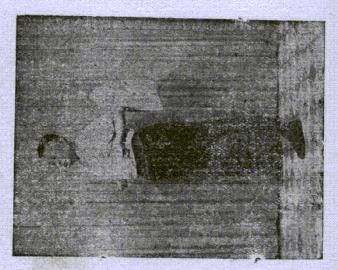
### 第二節 六胜续習法

### | (一) | | (二) | | |

- 附。 兩目前視,氣沉丹田,勁注兩足,力實兩盆邊,兩时後坐,左肘尖擊中砂袋中部, 地穩如泰山一般,上身稍仰、兩攀槌貼於 (一)兩足平形站立與肩駕,十指咫
- 法之一。見第一團當天,即受重傷,必剛手一鬆,此乃解結實實,逐將兩肘後坐,以附尖抵入人之心(二)如蓮人背後捷抱,其胸部貼於



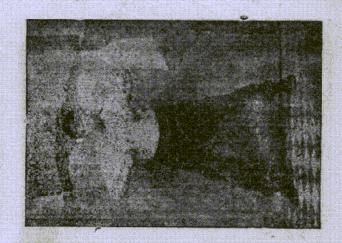
H11:



### (三) 原出

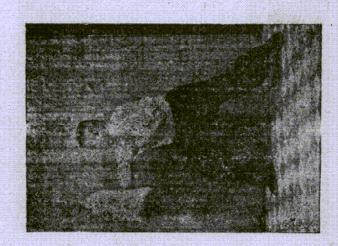
丹田,鄭往**兩足,**力實兩肘。 附尖**在入砂袋中部,兩日注視 肘,氣沉** 以體垂直,兩拳貼於乳間,兩肘外展,左 (一)兩足站立與肩寬,成高平馬,

**灵傷痛,手必索放,此乃解結之二法也。** 环我身時,即用左肘側擊《心窩穴、其人(二)人發我左導捷抱,俟其胸部貼



### (三)頂心肘

- 肘,氣運週身,勁注兩足,力實右肘。頂入砂袋中部,左掌貼於右等頭,目視右個龍馬,右手蠱等,等頭貼於乳間,肘尖(一)右足前弓,左足後箭,下沉成
- 手失靈,此乃解結之法三也。見第三團祝,右肘尖頂入其心窩穴,致人受傷,兩(二)如遺人從前面捜抱,遠將身下



鐵色等的複数

田田

### (四) 挑肘

右肘。 ,目視右肘,氣運遇身,勁狂四肢,力貫,肘尖抵入砂袋之下端,左掌輔貼於右臂屬步,右手掌向上翻貼於肩上,右臂上挑 (一)兩足平形站立,身下沉,成騎

**為解結之回法。見第四團之氣門穴,人身受傷,兩手自然放影,此俎任,遠將身下沉,右臂上曉,肘尖幾人(二)人發表面前捷抱,並將兩手臂** 



### (五)壓肘

丹田,動力實注於四肢。 於砂袋下端,身稍右伏,目視右肘,氣仍貼於乳上,兩臂上抬,兩肘外張,右肘壓 (一)左尾前弓,右足後篇,兩攀抱

枯之五法也。具第五圖 时尖壓擊人之肚角穴,人手必鬆,此為解,成為弓箭步,兩等緊握,兩臂上拾,右(二)人從面前捷抱,速將右足後退



鐵色華史形式

子王

### (米) 類英

- , 類力實注四肢。 , 左掌抱貼於盆邊,目視右肘,氣况丹田 右前仰,右臂抬平,肘尖頂,砂袋之中端 (一)左足前弓,右足後鏞,身帶向
- 也。見第六團,用力左捆,人即仆地,氐倉解 蔚法之六人之足,右臂上抬,右附尖抵擊人之脅下炮住,使我無法變化,速將左足前進關住(二)如人發我面前摸抱,將我兩臂



## 健身國術書類

青芹劍法 人卦擘圖說 像砂掌圖說 来道敎祖 蜂術稽華 少林攀術

# (袁楚村師演式)袁楚材著

於

··

七十二把擒牟手內籍一冊………

(李英昂師演式)李英昂著

(梁永亨師演式) 梁永亨著

蛇猫鶴混形拳……——珊……